



# Hamburguesa de Frijoles Negros

**Tiempo de preparación :** 30 minutos

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Frijoles negros y arroz cocido son la base para estas hamburguesas deliciosas. Sazonadas con cebolletas, ajo y especias, estas hamburguesas seguramente complacerán a toda la familia.

## Ingredientes

**1 lata** 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)

**1** huevo grande

**1/2 taza** arroz integral cocido

**2** cebolletas (lo verde y blanco picado 1/4 taza)

**2 cucharadas** cilantro fresco picado (u hojas de albahacas o una combinación)

**1 clavo** ajo (pelado y picado finamente)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>273</b>
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	53 mg
Sodio	668 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas	3 g
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	103 mg
Hierro	4 mg
Potasio	512 mg

N/A - Información no está disponible

## MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	3/4 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	2 onzas
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

**1/4 cucharadita** orégano seco o albahaca

**1 cucharadita** aceite vegetal

**1/2 cucharadita** sal

**1/2 cucharadita** pimienta negra

**4** [bollos de pan integral](#)

## Preparación

1. Añada los frijoles a un tazón y macháquelos con un tenedor hasta que estén troceados. Añada el huevo y mezcle bien.
2. Añada el arroz precocido, cebolletas, ajo y orégano, sal y pimienta y mezcle hasta que estén bien combinados.
3. Divida la mezcla en 4 porciones y forme cada hamburguesa de 3/4 a 1 pulgada de grosor.
4. Coloque una sartén sobre la cocina a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite. Añada las hamburguesas y cocine de 4 a 5 minutos por lado hasta que estén dorados por ambos lados y completamente calientes. Coloque sobre un bollo de pan integral.

## Notas

- Puede usar avena tradicional, sobras de cebada cocida, o migas de pan de Panko en lugar de arroz preparado.
- Sirva con su cobertura favorita tal como lechuga, tomate, guacamole, salsa, queso bajo en grasa, o yogur bajo en grasa.